



LOCKER LEICHT WERDEN

Locker leicht werden

Kurs zur Gewichtsreduktion für Kinder
Max. 8 Teilnehmer mindestens 4 Teilnehmer

7 Abenteuer à 2 Std. 198,00 €

Ein Elternabend nach dem 3. Abenteuer

Dieser Kurs vermittelt ihren Kindern, das man ohne Diäten mit Bewegung, Entspannung und bewusster Ernährung ohne Verzichte "Locker leichter werden" kann.

Kinder heute...

Stundenlanges Sitzen im Unterricht, vor dem Fernseher, am Computer/Handy und bei den Hausaufgaben! Kinder heute bewegen sich weniger. Dazu kommt der versteckte Fett- und Zuckerkonsum. Von Kartoffelchips über Crossaints Döner, Pizza, Pommes Frites, Burger und Co, bis hin zu Schokolade, Gummibärchen, Milchschnitte, Keksen und Fruchtzwergen und unendlich viel mehr. Ganz zu schweigen von den angeblichen kindgerechten "Durstlöschern" die überwiegend aus Zucker bestehen. Coca Cola und Co runden die Palette mit 50g Zucker auf 500ml ab.

All diese Dinge schmecken nach mehr und nach täglicher Wiederholung. Schon längst als Snacks zwischendurch etabliert!
Kinder spüren heute nicht mehr, was ihr Körper braucht und was ihnen gut tut. Hunger wird mit Durst, Langeweile, Stress und Frust verwechselt.

Bewegungsmangel, die zahlreichen süßen und fettigen Verlockungen und das kompensieren von Stress, Frust, Langeweile und Durst durch reichlich Essen führen zu Übergewicht und gesundheitlichen Folgen (Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes Typ 2, Gelenkprobleme), sowie mangelnden sozialen Kontakten und fehlendem Selbstwertgefühl sind die Folgen.

Erlebnisorientierte Wissensvermittlung speziell für Kinder und Eltern

- Elternschulung "Vorbild gesunde Kinderernährung"
- Gemeinsame Zubereitung von Speisen
- Gemeinsames Einkaufen
- Eigenverantwortlicher Umgang mit Lebensmitteln
- Der Weg der Nahrung und Nutzen von Nahrung für unseren Körper
- Verbessertes Ess- und Ernährungsverhalten
- Erlernen von Entspannungsübungen
- Bewegungseinheiten

Sind nur einige Bestandteile des Kurses. Freuen Sie sich auf ein vielfältiges Programm.